

過去に対するマインド

年 月 日

過去の悩みや不安	過去に出せなかった気持ちを吐き出してみる	過去の自分をねぎらう	過去の自分に向けた優しい言葉
		<input type="checkbox"/> 苦しかったよね <input type="checkbox"/> 辛かったね <input type="checkbox"/> よく頑張ったね <input type="checkbox"/> 泣いたっていいんだよ <input type="checkbox"/> 無理をしなくてもいいんだよ <input type="checkbox"/> 出来なくたっていいんだよ <input type="checkbox"/> その他（ ）	
		<input type="checkbox"/> 苦しかったよね <input type="checkbox"/> 辛かったね <input type="checkbox"/> よく頑張ったね <input type="checkbox"/> 泣いたっていいんだよ <input type="checkbox"/> 無理をしなくてもいいんだよ <input type="checkbox"/> 出来なくたっていいんだよ <input type="checkbox"/> その他（ ）	
		<input type="checkbox"/> 苦しかったよね <input type="checkbox"/> 辛かったね <input type="checkbox"/> よく頑張ったね <input type="checkbox"/> 泣いたっていいんだよ <input type="checkbox"/> 無理をしなくてもいいんだよ <input type="checkbox"/> 出来なくたっていいんだよ <input type="checkbox"/> その他（ ）	